

Coma más frutas y verduras en tres simples pasos.

Comer una variedad de frutas y verduras todos los días es saludable. Tienen vitaminas y minerales que pueden ayudar a proteger tu salud. Muchos de estos alimentos también tienen menos calorías y más fibra que otras comidas. Cuando la parte de una dieta sana, comer frutas y verduras en lugar de comida de alto contenido graso puede ayudarte a controlar tu peso.

Entérate cuántas frutas y verduras necesitas comer cada día.

Mujeres

EDAD	FRUTAS	VERDURAS
19-30	2 tazas	2 1/2 tazas
31-50	1 1/2 tazas	2 1/2 tazas
51+	1 1/2 tazas	2 tazas

Hombres

EDAD	FRUTAS	VERDURAS
19-50	2 tazas	3 tazas
51+	2 tazas	2 1/2 tazas

Niñas

EDAD	FRUTAS	VERDURAS
2-3	1 taza	1 taza
4-8	1 taza	1 1/2 tazas
9-13	1 1/2 tazas	2 tazas
14-18	1 1/2 tazas	2 1/2 tazas

Niños

EDAD	FRUTAS	VERDURAS
2-3	1 taza	1 taza
4-8	1 1/2 tazas	1 1/2 tazas
9-13	1 1/2 tazas	2 1/2 tazas
14-18	2 tazas	3 tazas

Estas cantidades son para la gente menos activa. Visita 5aday.gov para ver las cantidades que requiere la gente más activa.

Aprende a qué equivale 1 taza y 1/2 taza:

CADA UNO CUENTA COMO 1 TAZA

- 1 naranja grande
- 1 mazorca de maíz grande
- 1 grande camote (batata)

CADA UNO CUENTA COMO 1/2 TAZA

- 16 uvas
- 6 zanahorias pequeñas
- 4 fresas grandes

Para ver más ejemplos, visita 5aday.gov

Page 2

Hay muchas maneras de incorporar frutas y verduras a tu día como parte de una dieta sana.

DESAYUNO

Agréglele fruta a tu cereal.

ENTRE COMIDAS

Come una fruta

ALMUERZO

Come una ensalada grande.

ENTRE COMIDAS

En la tarde, come verduras crudas.

CENA

Come dos verduras con la cena y fruta de postre.

CONSEJOS

Disfruta una variedad de frutas y verduras (incluyen los frijoles) de todos los colores. Todas cuentan: frescas, congeladas, enlatadas y disecadas.

Para el desayuno:

- Incorpora granola de bajo contenido graso o sin grasa a una porción de yogur de bajo contenido graso o sin grasa. Encima ponle rodajas de manzana o moras congeladas.
- A una rebanada de pan integral tostado úntale mantequilla de maní (cacahuete) y rebanadas de banana.
- Cuando prepares un huevo o una omelette con claras de huevo, agrégale verduras, como tomates y cebolla picados.

Entre comidas:

- Come una fruta, como una manzana, una banana o una ciruela.
- Ponle una cajita de pasitas a tu hijo en la mochila y una para ti en tu bolso.
- Puedes hacer una “paleta de frutas” ensartando uvas y rebanadas de banana en un palito y congelándolas.

Para el almuerzo y la cena:

5aday.gov
Hispanic Low-literacy brochure
Text-only version



- Cuando comas pizza, pídelas con más verduras y menos queso. Pruébala con cebollas, champiñones y pimientos.
- Úntale queso de bajo contenido graso y frijoles refritos de bajo contenido graso o sin grasa a dos tortillas de harina de trigo integral. Ponlas en un sartén hasta que se doren de ambos lados y el queso se derrita. Adorna con salsa.
- Come por lo menos dos verduras con la cena.
- Le puedes agregar verduras congeladas como chícharos (arvejas) y brócoli a un guiso o cualquier platillo de pasta.